

Achtsamkeits Challenge



5. - 8. April 2022



Tagesaufgabe

Heute wollen wir unsere Aufmerksamkeit auf den Körper richten und darauf achten, welche Signale er uns sendet.

Wenn ich aufstehe...

In verschiedenen Räumen

Wenn ich mit Menschen zusammen bin

Körperbedürfnisse

Der Gedanke
an die Sache ist
die Sache selbst.

Tagesaufgabe

Welche Gedanken begleiten Dich durch
den Tag? Aufbauende, destruktive?
Versuche heute Deine Gedanken zu
beobachten.

Wenn ich aufstehe...

In verschiedenen
Räumen

Wenn ich mit
Menschen
zusammen bin

Gedanken